

## 9. SR 循環器系の疾患 (I10 高血圧)

### 文献

Wang J, et al : Yoga for Essential Hypertension: A Systematic Review.

*PLoS One*. 2013 Oct 4;8(10):e76357. PubMed ID:24124549

### 1. 背景

本態性高血圧症に対するヨガの潜在的な利点と有害性に関する批判的なシステマティックレビューやメタ分析のようなエビデンスがない。

### 2. 目的

本態性高血圧症 (EH) のためのヨガの現在の臨床的エビデンスを評価すること。

### 3. 検索法

2013年6月までのMEDLINE、EMBASE、およびコクラン・ライブラリにおけるコクラン中央登録の比較臨床試験 (CENTRAL) を探索した。従来の治療対ヨガ、無治療対ヨガ、従来の治療法対従来の治療法とヨガの組み合わせ、または従来の治療法と呼吸の意識化を組み合わせた方法に関する無作為化臨床試験 (RCT) を含んだ。研究の選択、データの抽出、品質評価、およびデータ分析は、コクランの基準に従って行った。

### 4. 文献選択基準

- ・高血圧患者におけるヨガと従来の治療法または何も治療法を施していない場合を比較している研究。
- ・ヨガを加えた従来の治療法と従来の治療法の比較をしている研究。
- ・人口特性、言語、ヨガや出版物の種類タイプに制限はない。
- ・主なアウトカム指標は、血圧。
- ・参加者の同じグループでの報告が重複する刊行物は除外した。

### 5. データ収集・解析

2名により、文献検索、研究の選択、およびデータ抽出独立を行った。抽出されたデータは、著者、出版年、研究のサイズ、年齢、参加者の性別、処理工程、制御介入の詳細、結果、および各研究による副作用が含まれている。意見の不一致は、議論による解決および第三者を通じて合意に達した。研究の方法論の質は、独立して介入の系統的レビューのためのコクランハンドブック (バージョン 5.1.0) から基準を用いて評価した。項目には、バイアスを報告するランダムシーケンス生成 (選択バイアス)、割り付けの隠蔽 (選択バイアス)、参加者や関係者の盲検化 (パフォーマンスバイアス)、アウトカム評価の盲検化 (検出バイアス)、不完全な結果データ (摩滅バイアス)、選択的な報告 (報告バイアス)、および他のバイアスが含まれた。すべての試験の品質は、バイアスの低/高/不明確なリスクに分類された。その後、試験は3つのレベルに分類された。すなわち、①バイアスのリスクが低い、②バイアスのリスクが高い、③不明確なリスクバイアスである。コクラン共同計画によって提供された Revman 5.1 ソフトウェアをデータ分析のために使用した。継続的な結果は、平均差 (MD) とその 95% CI として提示した。統計的異質性はコクランのカイ二乗 ( $\chi^2$  または  $\text{Chi}^2$ ) で評価し、I<sup>2</sup> で定量した。統計的異質性は「介入の系統的レビューのコクランハンドブック」(バージョン 5.1.0、章 9.5.2) に従って評価した。データの有意な不均一性がない場合、固定効果モデルを用いた。かなりの異質性が存在する場合、ランダム効果モデルを用いた。不均一性に対処し、二次分析を行うために、サブグループ分析が必要であった。

### 6. 主な結果

組み入れ基準を満たした 6 つの研究 (386 人の患者) を検討した。これらの研究の方法論の質は一般的に低いと評価された。4 つの RCT では、従来の治療法とヨガを加えた従来の治療法とを比較した。1 つの RCT では、従来の治療法にヨガを加えた方法と、従来の治療法に呼吸の意識化を加えた方法の比較であった。2 つの RCT では、ヨガと従来の治療法のみを比較であった。1 RCT では無治療群とヨガを比較した。一つの研究では、詳細がない有害事象を報告し、ヨガの安全性は不明であった。

### 7. レビュアーの結論

ヨガが収縮期血圧および拡張期血圧を低下するという有望な証拠が見つかったが、これらの研究の方法論的な質は低いため、このレビューから、本態性高血圧に対するヨガの有効性と安全性についての明確な結論を引き出すことができない。ここで報告された成果を正当化するためには、さらに徹底的で大規模な、適切なデザインの RCT が必要である。

池田 聡子 岡 孝和 2016年10月24日